

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ
ДЕТЕЙ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»

СОГЛАСОВАНО

Протокол Экспертного совета
№ 1/с от 20.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ОЦ «Персей»

Л.Ю. Волченко

Приказ № 944-п/ОЦ от 20.01.2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГТО»

Автор-составитель:
Малевин А.А.,
начальник отдела развития комплекса ГТО ОГБУ «Ресурсно-методический центр
развития физической культуры и спорта Иркутской области»

Направление подготовки: Спорт
Направленность (профиль): физкультурно-спортивная
Требования к уровню образования обучающегося: 11-15 лет
Форма обучения: очная
Срок реализации программы: 14 дней.

Лекции	10
Учебно-тренировочные занятия	42
Контрольные мероприятия	8
Всего часов	60

Иркутск, 2020 год

Пояснительная записка

При разработке и оформлении программы были учтены требования Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных Государственных образовательных стандартов, Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Постановления Правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» по направлению Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

24 марта 2014 года издан Указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» на основании которого введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья у населения в целом.

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни, увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, и студенчества.

В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодежи. Большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний через занятия физической культурой. Эту проблему государство решает и вводит комплекс ГТО для всех групп населения, что будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

Среди школьников России лишь 16 процентов являются относительно здоровыми, более 70% школьников не занимаются спортом регулярно, только 14% юношей признаются здоровыми и полностью годными к службе в армии.

Сторонники ГТО возлагают на комплекс важные задачи:

- оздоровление нации;
- повышение физической подготовки молодежи;
- патриотическое воспитание;
- укрепление обороноспособности страны через комплекс ГТО;
- увеличение продолжительности жизни граждан России;

- увеличение количества доступных физкультурно-оздоровительных мероприятий по сдачам норм ГТО, а также тренажерных залов, бассейнов и спортивных площадок.

Комплекс ГТО постепенно приобретает значимость в молодёжной среде, завоевывает авторитет. ГТО – это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

В настоящее время в перечень комплекса ГТО включены легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба и туризм. Учащиеся самостоятельно выбирают пять испытаний для сдачи.

Как и раньше, сдача нормативов подтверждается знаками отличия. В Советском Союзе существовало 2 вида значков: золотой и серебряный; теперь к ним добавлен 3-й вариант - бронзовый значок. Значок ГТО для школьников позволит получить дополнительные баллы на ЕГЭ, для студентов- повышенную стипендию.

Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.

Программа «Развитие физических способностей при подготовке к ГТО» ориентирована на развитие основных физических качеств, улучшения общей физической подготовки, улучшение техники выполнения нормативов ВФСК ГТО, знакомство с историей ВФСК ГТО.

Реализация программы «Развитие физических способностей при подготовке к ГТО», учитывающей грамотную расстановку ориентиров и ценностей комплекса ГТО, позволит детям выполнить нормативы (тесты) комплекса ГТО на знак отличия по своей возрастной ступени.

Актуальность программы.

Программа нацелена на смысловую поддержку позитивного образа комплекса ГТО и ориентирована на опережающее обучение социально-педагогической направленности в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми системой образования Российской Федерации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы юноши и девушки в возрасте от 11 до 15 лет, интересующиеся общей физической подготовкой.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Формы и методы обучения.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Формы организации обучения:

- групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся;
- спортивные соревнования.

Отслеживание результатов проводится через:

- наблюдение;
- личные результаты группы при сдаче норм ВФСК ГТО.

Отличительные особенности программы.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Новизна программы заключается в объединении современных мотивационных технологий, которые направлены на вовлечение детей в социальную практику в сфере физической культуры, развития массового спорта и популяризацию комплекса ГТО.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, осваивая наиболее эффективные образовательные и медиатехнологии, успешные практики продвижения комплекса ГТО в детской и молодёжной среде, участники смены развивают лидерский и творческий потенциал, укрепляют проектное мышление, приобретают организаторские навыки и практический опыт решения задач, связанный с ведением здорового образа жизни.

Место проведения занятий: спортивные уличные площадки, спортивный зал, тренажерный зал.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 14 дней (60 часов).

Режим занятий – 2 раза в день.

Перерыв между занятиями: 10 минут.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы:

Материально-технический ресурс:

- площадка ГТО-06п (комплектация в соответствии с требованиями Минспорта РФ, приказ № 1134 от 27.12.2019);

- беговая трасса по пересеченной местности – 1 км.;
- тир или место, оборудованное для стрельбы;
- игровой спортивный зал;
- уличный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;

- кабинет физической культуры, оснащённый оргтехникой и компьютерами (ноутбук – не менее 2 шт., многофункциональное устройство, принтер, телевизор);

- секундомеры, не менее 4 шт.;
- силовая лента, не менее 30 шт.;

- перекладина гимнастическая, не менее 2 шт.;
- скамейки гимнастические, не менее 4 шт.;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места, не менее 2 шт.;
- теннисные мячи, не менее 20 шт.;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене), не менее 2 шт.;
- рулетка измерительная (3 м., 10 м.), не менее 2 шт.;
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техник безопасности и режима.

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется тренерами, тренерами-преподавателями, педагогами, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Цель программы:

- развитие физических качеств, подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО;
- актуализация знаний о ГТО, обеспечивающих качество физического образования;
- оздоровление детей и подростков путем привлечения их к активным занятиям спортом и физической культуры;
- отбор детей в сборную команду Иркутской области для участия в финальном этапе Летнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций.

Задачи программы:

- обучение технике выполнения упражнений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения детей и подростков.

Планируемые результаты освоения программы процесса подготовки.

Личностными результатами являются:

- 1) развитие у детей коммуникативности в общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и доброжелательности;

2) умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;

3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

4) подготовленность к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Метапредметными результатами являются:

1) развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей ребенка;

2) находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, отбирать способы их исправления;

3) организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4) развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер ребенка, формирование мотивации к занятию физической культурой и спортом;

5) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются:

1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

2) измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

3) развитие в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

4) сформированность морально-психологических и физических качеств и мотивации для успешного прохождения учёбы в современных условиях.

В результате освоения программы участники смены:

- **узнают теоретические основы:** что такое комплекс ГТО, понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО», виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору в III и IV ступенях комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- **получат навыки:** соблюдения мер безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильного выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО, максимального проявления физических способностей при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельного выполнения физических упражнений, способствующих разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

- **получат возможность** развития основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки к сдаче нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

- **смогут сдать** нормативы своей ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства на знак отличия ГТО.

- **смогут участвовать** в организации и проведении физкультурных мероприятиях по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства и пропаганде комплекса ГТО в своей образовательной организации.

Формой подведения итогов реализации программы является участие детей данной программы в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Форма фиксации результатов: размещение протоколов в ЕБД ВФСК «ГТО», грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов ГТО (стартовое и итоговое тестирование), на основании фонда оценочных средств (*Приложение 2*).

Результаты, которые подвергаются оцениванию

Возрастная ступень и пол	Вид испытания						
	Бег 60м	Бег 2000м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3x10м	Метание мяча весом 150 гр
III муж.	Бег 60м	Бег 2000м	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
IV муж.	Бег 60м	Бег 3000м	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
III дев.	Бег 60м	Бег 1500м	Подтягивание из виса на низкой перекладине				
IV дев.	Бег 60м	Бег 2000м	Подтягивание из виса на низкой перекладине				

Порядок отбора участников образовательной программы

Отбор участников осуществляется экспертным советом (ОГБУ «РМЦ РФК и СИО»), на основании требований, изложенных в настоящей РП, а также общих критериев отбора в Образовательный Центр «Персей».

К участию в конкурсном отборе приглашаются участники и победители муниципальных этапов физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО, обучающиеся общеобразовательных и образовательных организаций: способные, талантливые и высокомотивированные школьники, стремящиеся к достижению наиболее высоких результатов в физической культуре и спорте (60 лет). Для участия в конкурсном отборе необходимо пройти регистрацию на сайте Образовательного центра «Персей».

Список обучающихся, приглашенных для участия в образовательной программе, размещается на официальном сайте Образовательного центра «Персей». Обучающиеся, отказавшиеся от участия в образовательной программе, будут заменены на следующих за ними по рейтингу школьников.

Учебный план

№	Название разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний ГТО	4	4	-	Беседа
2.	Медико-биологическое обеспечение в спорте	6	6	-	Беседа
3.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.*	42	-	42	Демонстрация упражнений / зачет
4.	Контрольные* мероприятия	8	-	8	Контрольное тестирование (нормативы ГТО)
Итого:		60	10	50	

- По разделам 3 и 4 обучение осуществляется по подгруппам (в каждой подгруппе не более 14 человек)

Календарный учебный график

Раздел/неделя	неделя/день														
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	количество часов														
Основы знаний ГТО	4														
Медико-биологическое обеспечение в спорте		1	1	1				1	1	1					
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей			3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	
Контрольные испытания		4													4
Всего	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
ИТОГО	60														

Содержание программы

Модуль 1.

11-12 лет (III ступень)

1. Основы знаний ГТО.

Вводное занятие. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на уличной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.

Для увеличения результата в данном виде комплекса «ГТО» участники программы будут выполнять: упражнения на развитие силы пальцевого хвата рук, силы мышц рук, спины и грудных мышц. Для участников программы разработаны упражнения с использованием различных силовых тренажеров, резиновых жгутов. Будет проводиться работа по отработке техники выполнения подтягиваний.

Бег на длинные и короткие дистанции.

С участниками программы будет проведена следующая работа:

- отработке техники высокого старта, низкого старта с колодками и без;
- отработка техники стартового разбега, бега по дистанции, бега по виражу, финиширование;
- работа по развитию выносливости и скорости;
- работа по развитию мышц ног с использованием силовых тренажеров, прыжковых упражнений;
- упражнения на развитие координационных способностей.

Челночный бег 3х10 м.

Для совершенствования техники челночного бега и улучшения результата будет проводиться работа по обработке старта, бега по дистанции, разворота и финиширования. Участники программы будут развивать свои координационные, силовые и скоростные способности.

Метание теннисного мяча.

Чтобы улучшить результаты в метании теннисного мяча, участники программы будут совершенствовать свою технику выполнения упражнения,

выполнять метание мячей разного веса, развивать силу рук и плечевого пояса, развивать взрывную силу рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега.

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2–3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8–10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10–15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

3. Контрольные мероприятия.

Контрольное тестирование проводится для проверки освоения участниками программы двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, также для выявления уровня физической подготовленности детей (стартовое и итоговое) для сдачи нормативов ГТО.

Модуль 2.

13-15 лет (IV ступень)

1. Основы знаний ГТО.

Вводное занятие. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом питании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности.

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства, средства и методы их развития.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 60 м.

Бег на месте с энергичными движениями ног 5–7 сек. с переходом на бег с максимальной скоростью 20–30 м. бег с высоким подниманием бедра 10–15 м с переходом в ускорение 20–30 м. Пять приседаний в быстром темпе последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт и исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстро выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км.

Повторный бег на 200 м (время пробега дистанции 50–55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100–150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции согласно нормативным требованиям комплекса ГТО). Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2–3 кг для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6–8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50–60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15–20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность.

Броски мяча в землю (перед собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил

соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

3. Контрольные испытания

Контрольное тестирование проводится для проверки освоения участниками программы двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, также для выявления уровня физической подготовленности детей (стартовое и итоговое) для сдачи нормативов ГТО.

Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение - программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме.

Используется методы:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса ВФСК «ГТО», тематических интернет-сайтов.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

-принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

-принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в тренировочной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности

-принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей детей вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

**Методические рекомендации
по организации и выполнению нормативов
испытаний (тестов) ВФСК ГТО**

Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков:

1) Челночный бег 3х10 м.– определение развития ловкости и координационных способностей.

2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. – определение развития ловкости и координационных способностей.

3) Бег 30, 60, 100м.– определение развития быстроты, скоростных способностей.

3) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.

4) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ о гимнастическую скамью / о сиденье стула – определение развития силы и силовых способностей.

6) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – развитие гибкости.

7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность – определение скоростно-силовых способностей.

8) Поднимание туловища из положения, лежа на спине – определение скоростно-силовых способностей

9) Бег на 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 км – определение развития выносливости.

10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба – определение развития выносливости.

11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересечённой местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) – овладение прикладными навыками.

12) Смешанное передвижение по пересеченной местности – овладение прикладными навыками.

13) Плавание 25, 50 м.– овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.

14) Стрельба из пневматической винтовки («электронного оружия») из положения сидя и положения стоя – овладение прикладными навыками.

Тестирование стрелковым навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.

Рекомендуется тестирование начать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.

15) Самозащита без оружия овладение прикладными навыками.

Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.

16) Туристский поход с проверкой туристских навыков – овладение прикладными навыками.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Порядок организации тестирования качества быстроты (скоростные возможности)

Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта по отдельным дорожкам.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела(фальстарт).

Порядок организации тестирования качества силы

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия исходного положения;
- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться гимнастический мат.

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1с;

- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см. по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на 1 с и продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова-туловище-ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1с исходного положения;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

Нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

-нарушение техники выполнения испытания:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Рывок гири

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используются гири весом 16кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной)

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!», после чего выполняется рывок гири.

Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 сек. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движения гири и участника остановлены. После фиксации сверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!»

Команда «Стоп!» подается за многократное нарушение правил (техническую неподготовленность) или при уходе участника с помоста.

Ошибки в выполнении испытания, при которых попытка не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- использования каких-либо приспособлений, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использования канифоли для подготовки ладоней;
- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Порядок организации тестирования качества выносливости

Бег на 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.

После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000м составляет не более 15 человек, 3000 м – не более 20 человек.

Смешанное передвижение 1,2,3 км

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение 1,2,3 км на стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Рекомендуется, тестируемым 1 степени начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров.

Старт и финиш лучше организовать в одном месте. Соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10-15 метров.

Участники объединяются в заходе с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Максимальное количество участников в одном заходе 20 человек.

Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения рост человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 (± 5 см).

Порядок организации тестирования качества гибкости

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение проводится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. На подготовку и выполнение попытки в прыжках дается 1 минута.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- заступ или наступил за линию измерения;
- отталкивание сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке или разбеге применил любой вариант сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку.

Метание мяча весом 150г.

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150г. На стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, отведенное на попытку.

Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г.

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700г. на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочил время, выделенное на попытку.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза;
- изменение прямого угла согнутых ног.

Порядок организации тестирования координационных способностей

Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10м.

Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по 2 человека.

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6м. в закрепленной на стене гимнастический обруч диаметром 90см. Нижний край обруча находится на высоте 2м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57г.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

Участник совершил заступ за линию метания.

Порядок организации тестирования прикладных навыков

Кросс (бег по пересеченной местности).

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.).

Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригада судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша.

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости.

Трассы ни в коем случае не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Начальник дистанции совместно с судейским корпусом окончательно определяют площадки для стартов и финишей, места сбора участников перед стартами, места для размещения и работы судейских бригад, медицинской службы.

Далее производится окончательное измерение трасс, которые затем размещаются флажками, гирляндами с обеих сторон.

Маркировочная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определенной длины (желательно кратной 500м) с отметкой через каждые 100-200м, шириной не менее 5 метров.

В соответствии с числом участников место сбора участников, стартовая площадь, сама трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Смешанное передвижение по пересеченной местности

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. При чередовании ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски можно преодолеть бегом, а подъемы шагом.

При беге под гору следует сохранять прямолинейное (вертикальное) положение туловища, ногу ставить загребаящим движением сверху-вниз по себя, исключая «натыкание» на нее.

Последовательность сочетания двигательных действий:

- 1) Прохождения дистанции начинается с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем бег;
- 2) В момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- 3) При появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения программы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2002.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Киселев Д. П. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия: методические указания. Ульяновск: УлГТУ, 2011.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. – М.: Просвещение, 2014.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. – М.: Просвещение, 2016.

6. Осинцев С.А. Тренировка в бодибилдинге (учебно-методическое пособие) Челябинский государственный педагогический университет, Челябинск, 2011.

7. Погорелова И.А. Возрастные особенности выполнения двигательных действий с детьми 11-14 лет. Теория и практика физической культуры, 2004, №8.

8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. – М.: Просвещение, 2011.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет», необходимых для освоения программы**

1. <https://www.gto.ru/norms>, нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для III и IV возрастных ступеней.

2. <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8f51aa0c54f.pdf>, Постановления Правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014года «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

3. <https://www.gto.ru/history>, история комплекса ГТО в СССР и современной России.

Календарный учебно-тематический план

№	Дата	Название раздела/ тема занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма контроля (аттестации)	Прим.
1.	12.04.	Комплекс ГТО.	2	Лекция	Беседа	
2.	12.04.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО.	2	Лекция	Беседа	
3.	13.04	Медико-биологическое обеспечение в спорте.	1	Лекция	Беседа	
4.	13.04	Контрольное испытание: стартовое.	4	Тестирование	Контрольные тесты (нормативы ГТО)	
5.	14.04.	Основные методы исследования физического развития	1	Лекция	Беседа	
6.	14.04.	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	3	Учебно-тренировочное	Наблюдение	
7.	15.04.	Задачи антропометрических измерений	1	Лекция	Беседа	
8.	15.04.	Бег на длинные и короткие дистанции.	3	Учебно-тренировочное	Наблюдение	
9.	16.04.	Челночный бег 3x10 м.	3	Учебно-тренировочное	Наблюдение	
10.	19.04.	Функциональная диагностика	1	Лекция	Беседа	
11.	19.04.	Метание теннисного мяча	4	Учебно-тренировочное	Наблюдение	
12.	20.04.	Пульсовые зоны	1	Лекция	Беседа	
13.	20.04.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	2	Учебно-тренировочное	Наблюдение	

14.	20.04.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	Учебно-тренировочное	Наблюдение	
15.	21.04.	Антидопинговое обеспечение в спорте	1	Лекция	Беседа	
16.	21.04.	Прыжок в длину с разбега.	3	Учебно-тренировочное	Наблюдение	
17.	22.04.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	Учебно-тренировочное	Наблюдение	
18.	23.04	Поднимание туловища из положения лежа спине.	3	Учебно-тренировочное	Наблюдение	
19.	24.04.	Контрольное испытание: итоговое.	4	Тестирование	Контрольные тесты (нормативы ГТО)	
Итого часов			44			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 степень)

Обязательные испытания (тесты)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

Испытания (тесты) на выбор

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2	или прыжок в длину места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

Условие получения значка ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7

Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)

Обязательные испытания (тесты)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Испытания (тесты) на выбор

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

Условие получения значка ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

